

KRYSTYNA A. SKIBNIEWSKA¹, MONIKA RADZYMIŃSKA¹,
MARIA M. JAWORSKA¹, EWA BABICZ-ZIELIŃSKA²

BADANIA ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH STUDENTÓW POLSKICH I BELGIJSKICH

Streszczenie

Znajomość preferencji dotyczących różnych grup produktów spożywczych, jak również określenie czynników je warunkujących, jest bardzo istotna zarówno z punktu widzenia oceny sposobu żywienia, jak i stanowi ważne źródło informacji dla producentów i handlowców. Celem pracy było porównanie wybranych zwyczajów żywieniowych dotyczących spożycia mięsa, warzyw, ryb oraz używek wśród polskich i belgijskich studentów.

Ciekawym jest, że większość studentów obu krajów oceniła swój sposób odżywiania się jako poprawny. Polscy studenci istotnie częściej deklarowali spożycie kawy i herbaty, natomiast belgijscy warzyw oraz potraw zagranicznych kuchni. Respondenci z Polski zdecydowanie preferowali obróbkę termiczną, zarówno mięsa jak i ryb, związaną ze smażeniem, podczas gdy Belgowie najchętniej jadaliby potrawy pieczone.

Słowa kluczowe: zwyczaje żywieniowe, studenci

Wprowadzenie

Badania opinii publicznej, w tym preferencji i gustów konsumentów stanowią bardzo ważne źródło informacji dla handlowców i producentów. Ma to szczególne znaczenie w dobie globalnej konkurencji, w której preferencje klientów zmieniają się bardzo szybko. Jednak pomiar preferencji konsumentów dotyczący konkretnego produktu spożywczego nie jest prosty, gdyż obejmują one zarówno odczucia pozytywne jak i negatywne.

¹ Dr hab. K. A. Skibniewska prof. UWM, dr inż. M. Radzymińska, mgr inż. M. M. Jaworska, Katedra Towaroznawstwa i Badań Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, ul. pl. Cieszyński 1, 10-719 Olsztyn,

² Prof. dr hab. E. Babicz-Zielińska, Katedra Handlu i Usług, Akademia Morska, ul. Morska 81/87, 81-225 Gdynia

W literaturze można odnaleźć wiele modeli uwzględniających czynniki wpływające na preferencje. Kompleksowe zestawienie czynników reprezentuje model Khana zgodnie z którym, na preferencje wpływają czynniki osobowe, socjoekonomiczne, edukacyjne, biologiczne, psychologiczne, kulturowe oraz cechy zewnętrzne i wewnętrzne dotyczące produktu.

Studenci stanowią szczególną grupę ludzi budzącą szczególne zainteresowanie żywieniowców. Z jednej strony okres studiów to czas dużej aktywności umysłowej i fizycznej, która powinna być wspomagana odpowiednio dobraną dietą. Z drugiej, nieregularny tryb życia i podatność na nowinki mogą prowadzić do utrwalania niewłaściwych nawyków żywieniowych [1].

Wykazano, że na preferencje żywieniowe młodych ludzi w późniejszych latach mogą mieć znaczący wpływ rodzice i ich metody wychowywania [5, 15], zaś Hubel i in. dowiedli, że również narodowość istotnie wpływa na decyzje żywieniowe [4].

Celem przeprowadzonych badań było porównanie wybranych zwyczajów żywieniowych dotyczących spożycia mięsa, warzyw, ryb oraz używek wśród studentów polskich i belgijskich.

Material i metody badań

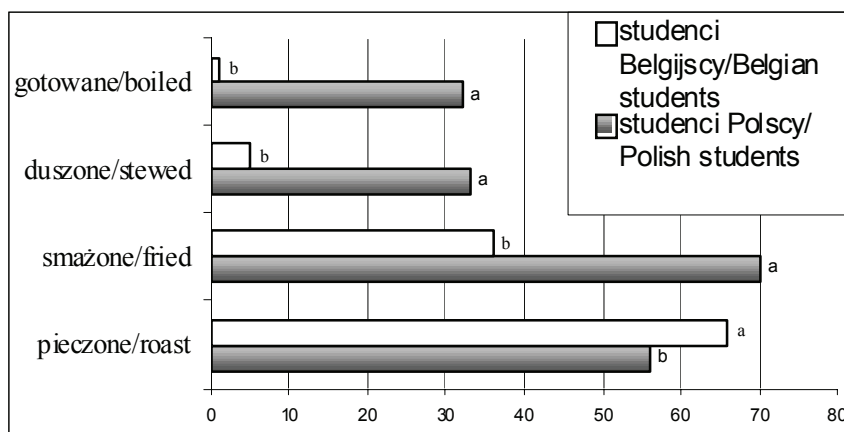
Podmiotem badań byli studenci czwartego i piątego roku studiów wydziałów nauki o żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie oraz Ghent University. w Belgii (2 x 100 osób). Badania przeprowadzono metodą sondażu pomiarowego, techniką wywiadu bezpośredniego. Kwestionariusz wywiadu obejmował moduły tematyczne dotyczące: liczby posiłków zwyczajowo spożywanych w ciągu dnia, preferowanych form spożycia wybranych produktów żywnościowych, częstotliwości spożywania wybranych produktów żywnościowych. Otrzymane wyniki przeanalizowano z wykorzystaniem programu do analizy statystycznej SSPS 13.0. Interpretację statystyczną otrzymanych wyników wykonano w oparciu o test zgodności χ^2 .

Wyniki i dyskusja

Większość studentów zarówno polskich (86% wskazań) jak i belgijskich (79% wskazań) deklaruowała, że stara się zdrowo odżywiać. Różnice w ilości spożywanych posiłków w ciągu dnia przez studentów obu narodowości były statystycznie nieistotne. Spożywanie trzech i czterech posiłków w ciągu dnia deklarowało odpowiednio 41% i 38% studentów polskich oraz 46% i 39% studentów belgijskich. Z badań Sznajder i Przyweckiej przeprowadzonych w Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie w 2004 r. wynika, że większość społeczeństwa polskiego ocenia swój sposób odżywiania się jako raczej zdrowy (69%) i zdrowy (15%). Z kolei amerykańscy badacze wykazali [6], iż pomimo zapewnień o zdrowym odżywianiu pod wpływem stresu około 30% studentek odżywia się zdrowo.

Istotne znaczenie w zdrowym odżywianiu się każdego człowieka ma liczba posiłków i ich wartość energetyczna dostarczana w ciągu dnia. Zasadą racjonalnego żywienia jest regularne i odpowiednio częste spożywanie posiłków. Każdy dorosły człowiek powinien przyjmować cztery do pięciu posiłków dziennie, najlepiej w jednakowych odstępach czasowych, co zapewni zachowanie ciągłości procesów metabolicznych [14]. Badania potwierdzają [11], że osoby studiujące spożywają przeważnie trzy oraz cztery posiłki dziennie.

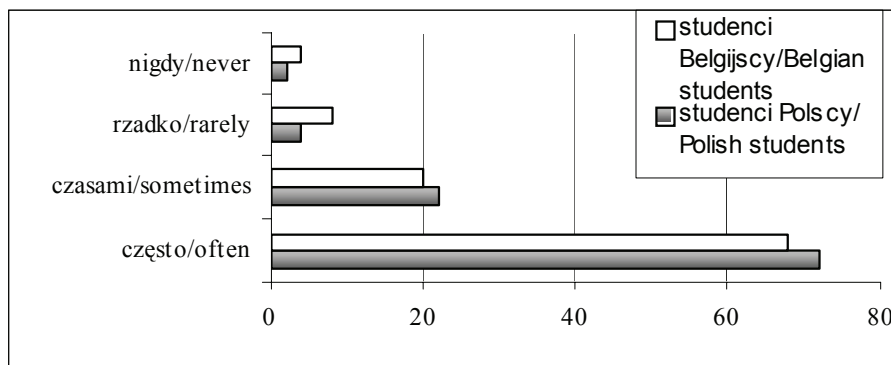
Na rys. 1. i 2. przedstawiono formy oraz częstotliwość spożycia mięsa przez studentów polskich i belgijskich. Stwierdzono statystyczne istotne różnice ($p < 0,05$) w preferowanych formach spożycia mięsa gotowanego, duszonego i smażonego wśród Polaków i Belgów (rys. 1). Generalnie polscy studenci wskazywali na wszystkie formy spożywanego mięsa, przy czym najczęstszą była forma smażona (70% wskazań), podczas gdy przez belgijskich pieczona (66%). Natomiast częstość spożycia mięsa (rys. 2) w obu grupach kształtowała się na podobnych poziomach.



Rys. 1. Formy spożywania mięsa przez młodzież polską i belgijską (% wskazań)
a, b – istotnie różne przy $p < 0,05$

Fig. 1. Form of meat consuming by the Polish and Belgian students (% indications)

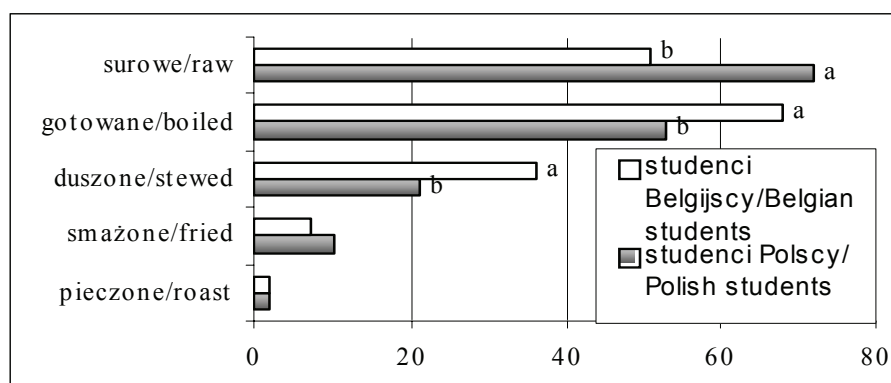
W porównaniu do zaleceń żywieniowych, dieta Polaków charakteryzuje się niedoborem większości składników mineralnych oraz nadmiarem fosforu i sodu. Wiąże się to ze zbyt dużym spożywaniem mięsa i jego przetworów oraz zbyt małym spożyciem mleka, produktów mlecznych, warzyw, owoców oraz pieczywa i produktów zbożowych [2, 3, 7]. Ponadto wykazano (16), że polscy studenci jedzą zbyt duże, powyżej zalecanych norm żywieniowych, ilości tłuszczu. Również według hiszpańskich autorów [13] racje pokarmowe studentów charakteryzują się zbyt dużą ilością tłuszczu przekraczającą zalecenia żywnościowe w Hiszpanii.



a, b – statistically significant differences at $p < 0,05$

Rys. 2. Częstotliwość spożywania mięsa przez studentów polskich i belgijskich (% wskazań)

Fig. 2. Frequency of meat consuming by Polish and Belgian students (% indications)



Rys. 3. Formy spożywania warzyw przez młodzież polską i belgijską (% wskazań)

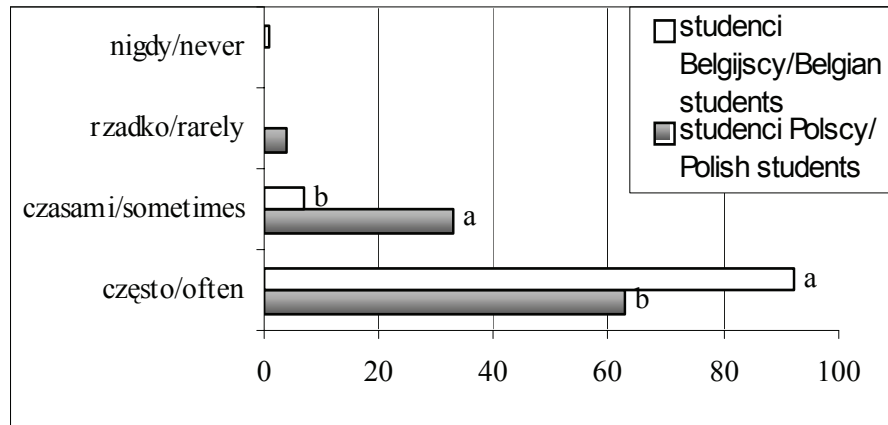
a, b – istotnie różne przy $p < 0,05$

Fig. 3. Form of vegetables consuming by the Polish and Belgian students (% indications)

a, b – statistically significant differences at $p < 0,05$

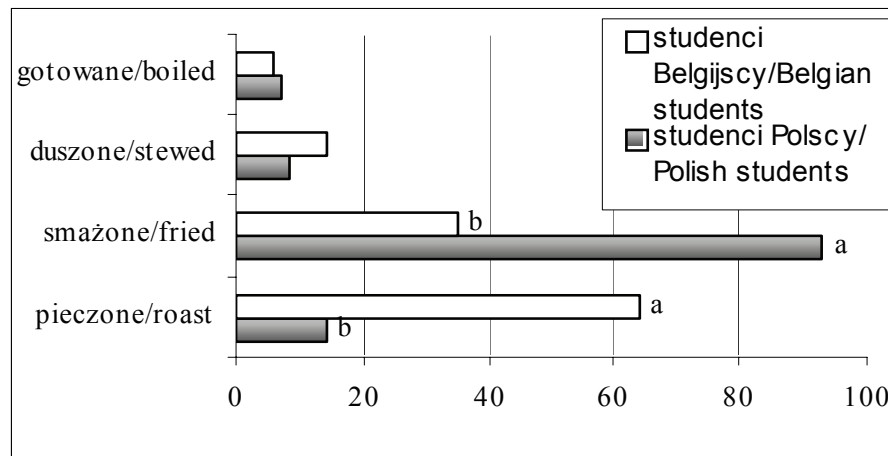
Na rys. 3. przedstawiono wskazywane przez badanych formy spożywania warzyw, natomiast częstotliwość ich spożycia zobrazowano na rys. 4. Z przeprowadzonych badań wynika (rys. 3), że zdecydowana większość studentów polskich istotnie wyżej preferuje warzywa surowe (72% wskazań), natomiast Belgów (68%) warzywa gotowane oraz duszone (36%). Deklarowana częstotliwość spożycia warzyw była istotnie wyższa ($p < 0,05$), w grupie studentów belgijskich (92% wskazań). Z badań przeprowadzonych wcześniej wynika [5], że około 12% młodzieży. W Polsce i konsumuje warzywa kilka razy dziennie, natomiast 25% jeden raz dziennie. Natomiast

belgijscy badacze [12] wykazali, że około 40% młodzieży belgijskiej spożywa warzywa codziennie.



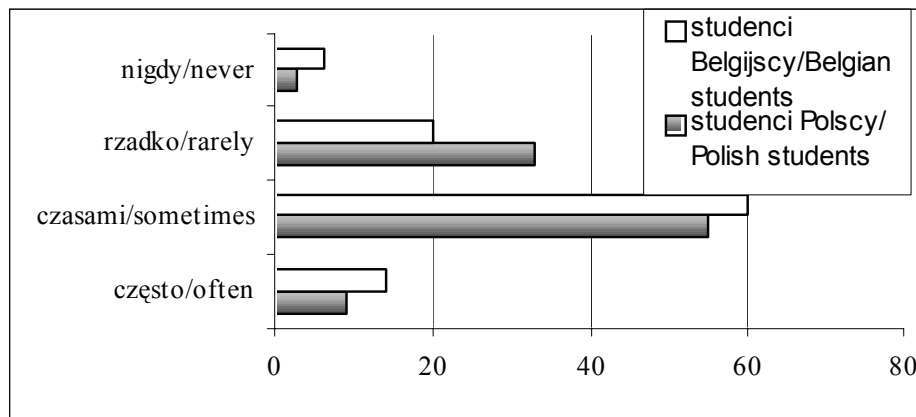
Rys. 4. Częstotliwość spożywania warzyw przez studentów polskich i belgijskich (% wskazań)
a, b – istotnie różne przy $p < 0,05$

Fig. 4. Frequency of vegetables consuming by Polish and Belgian students (%indications)
a, b – statistically significant differences at $p < 0,05$

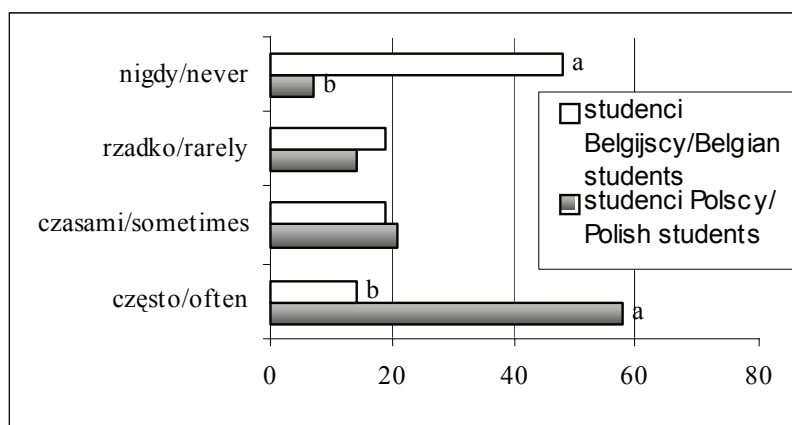


Rys. 5. Formy spożywania ryb przez młodzież polską i belgijską (% wskazań)
a, b – istotnie różne przy $p < 0,05$

Fig. 5. Form of fish consuming by the Polish and Belgian students (% indications)
a, b – statistically significant differences at $p < 0,05$



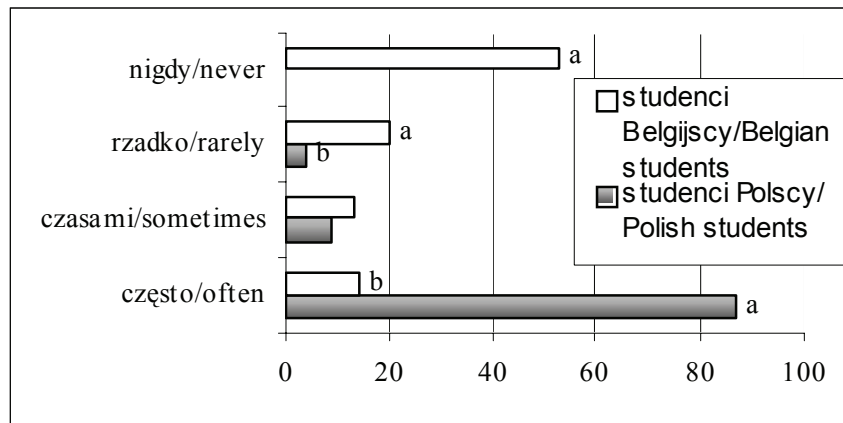
Rys. 6. Częstotliwość spożywania ryb przez studentów polskich i belgijskich (% wskazań)
 Fig. 6. Frequency of fish consuming by Polish and Belgian students (% indications)



Rys. 7. Częstotliwość spożywania kawy przez studentów polskich i belgijskich (% wskazań)
 a, b – istotnie różne przy $p < 0,05$
 Fig. 7. Frequency of coffee consuming by Polish and Belgian students (%indications)

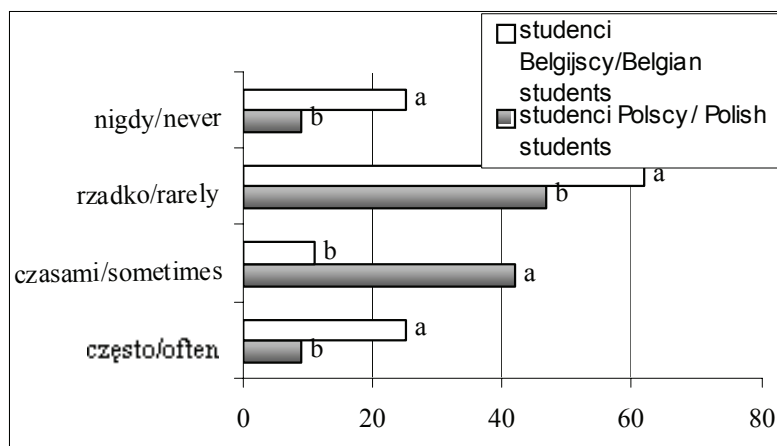
Stwierdzono istotne różnice (rys. 6) w preferencjach dotyczących formy spożywania ryb wśród studentów polskich i belgijskich. Polscy studenci w większości wybierali ryby smażone (93% odpowiedzi), natomiast Belgowie – ryby pieczone (64%), przy czym większość badanych (rys. 7) w obydwu grupach deklarowała, iż czasami spożywa ryby. Z danych literaturowych wynika [9], że Polacy wykorzystują smażenie jako najczęściej stosowaną obróbkę kulinarną ryb, choć powszechnie uważa się ją za niezdrową. Rzadziej konsumuje się ryby gotowane, pieczone lub surowe. Konsumentom posiadają wiedzę potwierdzającą pozytywny wpływ ryb na zdrowie człowieka, ale

spożywają ryby rzadko. Jako bariery ich konsumpcji podaje się wysoką cenę, nieumiejętność przygotowania, brak narodowych tradycji kulturowych.



Rys. 8. Częstotliwość spożywania herbaty przez studentów polskich i belgijskich (% wskazań)
a, b – istotnie różne przy $p < 0,05$

Fig. 8. Frequency of tea consuming by Polish and Belgian students (%indications)
a, b – statistically significant differences at $p < 0,05$



Rys. 9. Częstotliwość spożywania potraw innych kuchni (% wskazań)
a, b – istotnie różne przy $p < 0,05$

Fig. 9. Frequency of the dishes of foreign countries consuming by Polish and Belgian students (% indications)

a, b – statistically significant differences at $p < 0,05$

Przeprowadzone badania wykazały różnice w częstotliwości spożywania kawy (rys. 8) oraz herbaty (rys. 9) przez studentów polskich i belgijskich ($p < 0,05$). Zdecydowana większość studentów z Polski deklarowała, że pije herbatę i kawę często (od-

powiednio 87% i 58%), podczas gdy prawie połowa studentów belgijskich nigdy nie spożywa herbaty oraz kawy. Różnice te wynikają prawdopodobnie z ich upodobań kulturowych. W Polsce herbata jest integralną częścią codziennej racji pokarmowej prawie wszystkich grup ludności [8].

Stwierdzono istotne różnice (rys. 9) w częstości spożywania potraw innych kuchni. Belgowie zdecydowanie częściej sięgają po te potrawy innych kuchni. Poza uwarunkowaniami społeczno-kulturowymi na preferencje i postawy wobec kuchni etnicznych mają wpływ także czynniki indywidualne będące formą indywidualnej autoekspresji każdego człowieka [10].

Wnioski

1. Z deklaracji studentów belgijskich i polskich wynika, że starają się zdrowo odżywiać. Obie grupy spożywają przeważnie trzy lub cztery posiłki w ciągu dnia.
2. Polscy studenci zdecydowanie preferują obróbkę termiczną związaną ze smażeniem, podczas gdy belgijscy z pieczeniem. Tendencja ta dotyczyła zarówno mięsa jak i ryb. Nie stwierdzono różnic w częstotliwości konsumpcji tych produktów.
3. Stwierdzono istotne różnice w częstotliwości spożycia kawy, herbaty oraz potraw innych ludzi. Respondenci z Belgii istotnie częściej spożywają warzywa, przy czym najbardziej preferują formy gotowane.

Literatura

- [1] Bujko J., Myszowska-Ryciak J., Nitka I.: Ocena spożycia składników mineralnych wśród studentów SGGW w Warszawie. *Żyw. Człow. Metab.*, 2005; 32(1): 655-659.
- [2] Dybkowska E., Świdorski F., Waszkiewicz-Robak B.: Ocena spożycia wybranych składników odżywczych w diecie mieszkańców Warszawy. *Bromat. Chem. Toksykol. Supl.*, 2005; 38: 99-103.
- [3] Dybkowska E., Świdorski F., Waszkiewicz-Robak B.: Spożycie składników mineralnych w polskiej diecie. *Żyw. Człow. Metab.*, 2005; 2(1): 200-204.
- [4] Hubel R., Laessle R. G., Lehrke S., Jass J.: Laboratory measurement of cumulative food intake in humans: Results on reliability. *Appetite.*, 2006; 46: 57-62.
- [5] Jeżewska-Zychowicz M.: Wpływ czynników społecznych na zachowania żywieniowe. *Żyw. Człow. Metab.*, 2004; 31(1): 78-87.
- [6] Kandiah J., Yake M., Jones J., Meyer M.: Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 2006; 26: 118-123.
- [7] Klebaniuk R., Grela E.R., Semeniuk V.: Mleko jako źródło składników mineralnych. *Żyw. Człow. Metab.*, 2005; 32(1): 607-611.
- [8] Kłobukowski J., Ciborska J.: Wpływ spożycia naparów herbacianych na zawartość składników mineralnych w surowicy krwi zdrowych dorosłych osób. *Bromat. Chem. Toksykol. Supl.*, 2005; 38: 231-234.
- [9] Kosicka M.: Aspekty żywieniowe w zakresie spożycia ryb a poziom wiedzy i preferencje konsumentów. *Bromat. Chem. Toksykol. Supl.*, 2005; 38: 117-121.
- [10] Narojek L.: Społeczno-kulturowe uwarunkowania żywienia. *Żyw. Człow. Metab.*, 1992; 19(1): 26-33.

- [11] Olędzka R., Moczydłowska I., Rogalska-Niedźwiedź M., Stawarska A.: Ocena jakościowa sposobu żywienia studentów wydziału chemicznego Politechniki Warszawskiej w roku akademickim 1999/2000. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2002; 35(4): 309-314.
- [12] Paulus D., Saint-Remy A., Jeanjean M.: Dietary habits during adolescence - results of the Belgian Adolux Study. *Europ. J. Clin. Nutr.*, 2001; 55: 130-136.
- [13] Soriano J. M., Moltó J. C., Mañes J.: Dietary intake and food pattern among university students. *Nutrition Research*. 2000; 20(9): 1249-1258.
- [14] Trafalska E., Figwer M., Grzybowski A.: Tryb żywienia i wartość odżywcza posiłków w dietach młodzieży akademickiej. *Zyw. Człow. Metab.*, 2005; 32 (1): 1051-1056.
- [15] Unusan N. University students' food preference and practice now and during childhood. *Food Qual Prefer*, 2006; 17: 362- 368. – 16. Wądołowska L., Przysławski J., Cichon R., Duda G.: Dietary habits of students from two universities. *Pol. J. Food Nutr. Sci.*, 1998, 7/48 (3): 567-575.

STUDIES ON DIETARY HABITS OF POLISH AND BELGIAN STUDENTS

Summary

Knowledge on consumer preferences connecting various food products, and also determination factors conditioning them, is very important both to assess nutrition pattern as to be an important source of information for producers and business men. The aim of the work was to compare dietary habits of meat, vegetable, fish and spices and beverages by Polish and Belgian students.

It was interesting to find that majority of students from both countries considered their nutritional habit as a correct one. Polish students declared coffee and tea consumption considerably often and Belgians – vegetables and dishes of foreign countries. Poles liked mostly fried meat and fish and Belgians preferred mostly roasted food.

Key words: dietary habits, students ☒